

Spinat

Spinacia oleracea

Amaranthaceae · Spinacia · Caryophyllales · Magnoliopsida

ÜBER DIE PFLANZE

Spinacia oleracea ist eine krautige, grüne Blattpflanze mit einer hohen Nährstoffdichte und wird weltweit als Gemüse angebaut.

WIRKUNG

traditionell zur Behandlung verschiedener Krankheiten verwendet, insbesondere als Diuretikum und zur Behandlung von Anämie und Verdauungsproblemen

ANWENDUNG

kürzt Oxalsäure bei der Zubereitung, was die Blätter mässiger macht und leichter zu verdauen macht; reich an Eisen und anderen Mineralien

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- verbessert die Augengesundheit, Knochendichte und allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit aufgrund seiner Antioxidanteneigenschaften und essentiellen Nährstoffe

AYURVEDA

Freitext: Pitta-balancing, Unterstützung bei Anämie, visueller Gesundheit

ÜBERLIEFERTES WISSEN

Hildegard von Bingen kombinierte antikes medizinisches Wissen mit volkstümlichen Kenntnissen

ERKENNUNGSMERKMALE

Hochstehendes, oft verzweigtes Grünzeug mit Triebblättern und Fruchtkörpern in Kolosshalmen.

WUCHS

jährlich oder selten zweijährig

STANDORT

lichte (sandige), mittlere (lehmige) und schwere (Ton-) Böden; feucht, halbschattig oder ohne Schatten

HERKUNFT

Mitteleuropa und Westasien

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter (roh oder gekocht), Saat (roh oder gekocht)

ZUBEREITUNG

- roh
- gekocht
- gespeichert (Konservierungstechniken wie Dosen, Gefriertrocknung oder Trocknung)

ERNTENZEIT

- Teil: Blatt · Monate: [6, 7, 8, 9] · Hinweis: Spinat reift im Sommer (Juni bis September). · Bedingungen: Frische und kürzlich geerntete Blätter haben den höchsten Nährwert.

SAMMELN

- Hinweis: Handschuhe, Werkzeug · Tageszeit: morgens|nach Tau · Bedingungen: trocken, kein Regen · Pflanzenteil: Blätter · Reifezustand: vor Reife|reif

LAGERUNG

Trockene Blätter zum Speichern

INHALTSSTOFFE

• Chamomile, Kaempferol, Quercetin, Myricetin, Luteolin, Pinoresinol, Lariciresinol, Matieresinol, (2s,3r)-2,3-bis[(4-hydroxy-3-methoxyphenyl)(¹³c)methyl](1-¹³c)butane-1,4-diol, Secoisolariciresinol, β-carotene, Trifolin, Chlorogenic acid, Neochlorogenic acid, Astragalin, Oleic acid, Linoleic, Ferulic acid, 3,4-dihydroxycinnamic acid, para-coumaric acid

ÄTHERISCHE ÖLE

• methyl
(3r,21s,22s)-16-ethenyl-11-ethyl-12,17,21,26-tetramethyl-4-oxo-22-(3-oxo-3-[[[(2e,7r,11r)-3,7,11,15-tetramethylhexadec-2-en-1-yl]oxy}propyl]-7,23,24,25-tetraazahexacyclo[18.2.1.1^{5,8}.1^{10,13}.1^{15,18}.0^{2,6}]hexacosa-1(23),2(6),5(26),7,9,11,13,15,17,19-decaene-3-carboxylate

• methyl
(3r,21s,22s)-16-ethenyl-11-ethyl-12,17,21,26-tetramethyl-4-oxo-22-(3-oxo-3-[[[(2e)-3,7,11,15-tetramethylhexadec-2-en-1-yl]oxy}propyl]-7,23,24,25-tetraazahexacyclo[18.2.1.1^{5,8}.1^{10,13}.1^{15,18}.0^{2,6}]hexacosa-1(23),2(6),5(26),7,9,11,13,15,17,19-decaene-3-carboxylate

• phytonadione

•
(2s,3s,4s,5r,6r)-6-[[[(3s,4ar,6ar,6bs,8as,12as,14ar,14br)-4,4,6a,6b,11,11,14b-heptamethyl-8a-({[(2s,3r,4s,5s,6r)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-4-[(s)-carboxy(carboxymethoxy)methoxy]-3,5-dihydroxyoxane-2-carboxylic acid

•
10-hydroxy-9-(hydroxymethyl)-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylic acid

• hederagenin

•
(2r,3r,4r,5s,6s)-6-[[[(2r,3s,4s,6as,6br,8ar,12ar,14bs)-4-formyl-2-hydroxy-4,6a,6b,11,11,14b-hexamethyl-8a-({[(2r,3s,4r,5r,6s)-3,4,5-trihydroxy-6-(hydroxymethyl)oxan-2-yl]oxy}carbonyl)-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy}-3,4,5-trihydroxyoxane-2-carboxylic acid

•
6-[(8a-carboxy-4,4,6a,6b,11,11,14b-heptamethyl-1,2,3,4a,5,6,7,8,9,10,12,12a,14,14a-tetradecahydricen-3-yl]oxy]-4-[carboxy(carboxymethoxy)methoxy]-3,5-dihydroxyoxane-2-carboxylic acid

• ent-kaurene

• methyl
(4as,6as,6br,8ar,9r,10s,12ar,12br,14bs)-10-(acetyloxy)-9-[(acetyloxy)methyl]-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylate

• methyl
10-(acetyloxy)-9-[(acetyloxy)methyl]-2,2,6a,6b,9,12a-hexamethyl-1,3,4,5,6,7,8,8a,10,11,12,12b,13,14b-tetradecahydricene-4a-carboxylate

• gamma-tocopherol

• (2r)-2,5,8-trimethyl-2-(4,8,12-trimethyltridecyl)-3,4-dihydro-1-benzopyran-6-ol

• methyl
(21s,22s)-16-ethenyl-11-ethyl-12,17,21,26-tetramethyl-4-oxo-22-(3-oxo-3-[[[(2e)-3,7,11,15-tetramethylhexadec-2-en-1-yl]oxy}propyl]-7,23,24,25-tetraazahexacyclo[18.2.1.1^{5,8}.1^{10,13}.1^{15,18}.0^{2,6}]hexacosa-1(23),2(6),5(26),7,9,11,13,15,17,19-decaene-3-carboxylate

IN DER KÜCHE

reich an Nährstoffen und gesundheitsfördernd; verbreitet in verschiedenen kulinarischen Anwendungen wie Salaten, Suppen, Pfannengemüse und Smoothies

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

schwach

GIFTIGE TEILE

- alle Pflanzenteile

VERGIFTUNGSZEICHEN

Oberflächliche Reizungen, leichte Magen-Darm-Beschwerden.

NEBENWIRKUNGEN

Oxalate können Calcium und Eisen absorbieren verhindern. Kann Vitamin C und Folate reduzieren.

WECHSELWIRKUNGEN

- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Spinach soll niemals mit Warfarin konsumiert werden, da es die Wirksamkeit von Warfarin beeinträchtigen kann. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: hemmt · Hinweis: Spinach reduziert die Absorption von Calcium und Eisen. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Spinach sollte vermieden werden, wenn man Antibiotika nimmt. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: verstärkt · Hinweis: Spinat kann die Wirkung von Kalzium-Antagonisten (z.B. Nifedipin) verstärken. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Spinat sollte vermieden werden, wenn man Antidepressiva nimmt. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Spinat sollte vermieden werden, wenn man Eisenpräparate nimmt. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Spinach vertritt sich nicht mit Gojibeeren, da diese die Wirkung von Blutverdünnsmitteln verstärken. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: synergistisch · Hinweis: Ashwagandha und *Spinacia oleracea* kombiniert für verbesserte Schlafqualität. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat
- Typ: NIE_kombinieren · Hinweis: Ashwagandha mit blutverdünnenden Medikamenten, da beide eine blutverdünnende Wirkung haben. · Pflanze latein: *Spinacia oleracea* · Pflanze deutsch: Spinat

QUELLEN

- Typ: wikipedia_de · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Spinat> · Titel: Spinat
- Typ: wikipedia_de · Url: [https://de.wikipedia.org/wiki/Spinat_\(Gattung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Spinat_(Gattung)) · Titel: Spinat (Gattung)
- Typ: wikipedia_en · Url: <https://en.wikipedia.org/wiki/Spinach> · Titel: Spinach
- Typ: wikipedia_en · Url: https://en.wikipedia.org/wiki/Spinach_salad · Titel: Spinach salad
- Typ: web · Url: <https://de.wikipedia.org/wiki/Spinat> · Titel: Spinat- Wikipedia
- Typ: web · Url: <https://www.schnu1.com/spinat/> · Titel: Frühlingszeit ist Spinatzeit - Schnu - die Kräuterhexe
- Typ: web · Url: <https://www.pflanzenfreunde.com/heilpflanzen/spinat.htm> · Titel: Spinat- Heilpflanze der Volksmedizin
- Typ: web · Url: <https://cb.imsc.res.in/imppat/phytochemical/Spinacia+oleracea> · Titel: IMPPAT | IMPPAT: IndianMedicinalPlants, Phytochemistry And...
- Typ: web · Url: <https://herbals.trade/herb/spinach> · Titel: Spinach (spinaciaoleracea) | Herbal Vault
- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/spinach-bonnie-spinacia-oleracea> · Titel: Spinach 'Bonnie' (*Spinaciaoleracea*) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: https://floraionica.univie.ac.at/index.php?site=2&taxa_id=8123 · Titel: Flora Ionica -*Spinaciaoleracea*
- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/spinach-bonnie-spinacia-oleracea> · Titel: Spinach 'Bonnie' (*Spinaciaoleracea*) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: <https://ask-ayurveda.com/wiki/article/5907-spinacia-oleracea> · Titel:

Spinaciaoleracea(Spinach) in Ayurveda: Properties, Uses & Health...

- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/spinach-bonnie-spinacia-oleracea> · Titel: Spinach 'Bonnie' (Spinaciaoleracea) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/stoffwechsel/wechselwirkungen-von-medikamenten-und-lebensmitteln/> · Titel: Wechselwirkungen von Medikamenten und Lebensmitteln
- Typ: web · Url: <https://www.pronovabkk.de/gesuender-leben/koerper-und-seele/medikamente/wechselwirkung-von-medikamenten-und-lebensmitteln.html> · Titel: Wechselwirkung: Medikamente und Lebensmittel | Pronova BKK
- Typ: web · Url: <https://www.eurekaselect.com/article/138545> · Titel: Spinacia Oleracea: Exploring the Therapeutic Potential in Persian...
- Typ: web · Url: <https://mygardenlife.com/plant-library/spinach-bonnie-spinacia-oleracea> · Titel: Spinach 'Bonnie' (Spinaciaoleracea) - MyGardenLife
- Typ: web · Url: <https://scispace.com/papers/spinach-spinacia-oleracea-l-gmbs7npe3d> · Titel: Spinach (SpinaciaoleraceaL.). (1988) | M. Nešković | 6 Citations
- Typ: web · Url: https://www.diy.org/article/spinacia_oleracea · Titel: Spinaciaoleracea Facts For Kids | DIY.org
- Typ: lotus · Url: <https://lotus.naturalproducts.net/search/simple/Spinacia%20oleracea> · Titel: LOTUS — Spinacia oleracea
- Typ: web · Url: https://ru.wikipedia.org/wiki/Шпинат_огородный · Titel: Шпинат огородный — Википедия
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31161986/> · Titel: SpinaciaoleraceaLinn Considered as One of the Most Perfect Foods...
- Typ: web · Url: https://www.nybg.org/bsci/belize/Spinacia_oleracea.html · Titel: SpinaciaoleraceaL.
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31161986/> · Titel: Spinacia oleracea Linn Considered as One of the Most Perfect Foods: A Pharmacological and Phytochemical Review - PubMed
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/215648126_Spinacia_oleracea_Linn_A_pharmacognostic_and_pharmacological_overview · Titel: (PDF) Spinacia oleracea Linn: A pharmacognostic and pharmacological overview
- Typ: web · Url: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2950199725002289> · Titel: Nutritional and health beneficial properties of spinach (Spinacia oleracea L): A comprehensive review - ScienceDirect
- Typ: web · Url: <https://www.planetayurveda.com/library/spinacia-oleracea-linn-spinach-palak/> · Titel: Spinacia oleracea Linn./Spinach/Palak - Properties & Dosage
- Typ: web · Url: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31161986/> · Titel: Spinacia oleracea Linn Considered as One of the Most Perfect Foods: A Pharmacological and Phytochemical Review - PubMed
- Typ: web · Url: https://www.researchgate.net/publication/215648126_Spinacia_oleracea_Linn_A_pharmacognostic_and_pharmacological_overview · Titel: (PDF) Spinacia oleracea Linn: A pharmacognostic and pharmacological overview